

## A1.15.4 Cultura: La dieta mediterránea

### A1.15.4 Culture: The Mediterranean diet

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/la-dieta-mediterranea>

*Aprendemos sobre la dieta mediterránea y los alimentos que forman parte de ella.*

La dieta mediterránea es muy **saludable**. Incluye **alimentos** ricos y variados. Se **come** mucha fruta y verdura. También se comen **huevos** como en la tortilla. El **pan** acompaña las comidas. El **queso**, como el queso manchego, también forma parte de esta dieta. El aceite de oliva es la base de la **dieta** mediterránea. Se bebe **café** o té. También se **bebe** vino, como el vino Rioja. La **leche** es común en los desayunos y el pescado y la carne para comer o cenar. ¡**Comer** así es bueno para la salud!

---

*We learn about the Mediterranean diet and the foods that are part of it.*

*The Mediterranean diet is very **healthy**. It includes rich and varied **foods**. A lot of fruit and vegetables are **eaten**. Eggs are also eaten, like in tortillas. **Bread** accompanies meals. **Cheese**, like Manchego cheese, is also part of this diet. Olive oil is the base of the Mediterranean **diet**. **Coffee** or tea is drunk. Wine is also **drunk**, like Rioja wine. **Milk** is common at breakfasts, and fish and meat for lunch or dinner. **Eating** like this is good for your health!*

# A1.15.4 La dieta mediterránea

## A1.15.4 The Mediterranean diet

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/la-dieta-mediterranea>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

**Instrucción:** *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿Qué alimentos incluye la dieta mediterránea?
2. ¿Qué se bebe en la dieta mediterránea?
3. ¿Te gusta esta dieta? ¿Quieres probarla?
4. ¿Hay una dieta parecida en tu país o región?